



ふくおかさん家の
うまかもん

× ピエトロ

「箱崎小町」と食の大冒険へジャンプ!



箱崎小町と豚こま大根



材料 (2人分)

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| だいこん
・大根 80g | しあよう
<仕上げ用> |
| あお
・青ねぎ「箱崎小町」30g | あお
・青ねぎ「箱崎小町」適量 |
| ぶたにく
・豚肉(こま切れ) 60g | ・ピエトロドレッシング |
| ・ピエトロドレッシング
和風しょうゆ 大さじ1 | 和風しょうゆ 適量 |

作り方

- ①大根はスライサーで輪切りにスライス、青ねぎは全て長さ3cmに切るよ。
- ②耐熱容器に大根を入れ、その上に豚肉をちぎって入れたらドレッシングをかけるよ。
- ③②に青ねぎを30g分盛りつけ、ラップをふんわりとかけたら電子レンジで加熱するよ。(目安:600W 4分30秒) 取り出したらそのまま1分蒸らすよ。
※取り出す際、蒸気での火傷に要注意。
- ④ラップを外し、仕上げ用の青ねぎとドレッシングをかけて完成!



ねぎと挽き肉のトマトガーリックパスタ

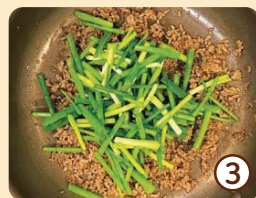


材料 (2人分)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| あびにく
・合い挽き肉 90g | みず
・水2L |
| A) 醤油 10g | ・スパゲティ(乾麺) 100g |
| A) 水 70ml | ・塩 16g |
| A) 上白糖 8g | ・トマトケチャップ 10g |
| A) おろしにんにく 適量 | ・おうちパスタ |
| あお
・青ねぎ「箱崎小町」50g | トマトガーリック30g |

作り方

- ①フライパンに合い挽き肉を少し平らになるように広げ、中火で加熱するよ。焼き色がついたら全体に火が通るように混ぜるよ。
- ②①にAを加え、中火から弱火で火加減を調節しながら水分が飛ぶまで含め煮にし、火を止めるよ。
- ③②に青ねぎを入れ、予熱で火を通すよ。
- ④別の鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩とスパゲティを入れて表記時間茹でるよ。
- ⑤ボウルにおうちパスタとトマトケチャップを混ぜ合わせ、④を入れてよく和えたらお皿に盛り、③をトッピングして完成!





あまおうパフェ



材料 (2人分)

- ・あまおう 3粒(90g)
- ・フルーツグラノーラ 40g
- ・ホイップクリーム 50g
- ・ベリーソース 40g

作り方

- ①あまおうをカットしよう。
- ②ソースやホイップを使って、自由に盛り付けをしよう！



お野菜と生産者さん・講師のご紹介

箱崎小町



あお はごぎこまち
青ねぎ「箱崎小町」

はごぎこまちのうか かわしままさのぶ
箱崎小町農家 川嶋 正信さん

その昔、箱崎地区は青ねぎを含む葉物の産地で、
その箱崎の農業を引き継ぐために、川嶋さんを含めた2軒の農家が
青ねぎの「箱崎小町」を育てています。市場まで10分、収穫の次の日
には店頭に並びます。鮮度良く食卓に届く箱崎小町は、水耕栽培のため
辛味やくせが少なく、風味が良く、みずみずしいのがおいしさの特徴です。

あまおう



「あかい」「まるい」
「おおいき」「うまい」の頭文字
を取って名付けられた「あまおう」。
温暖な福岡市東区・志賀島で育ち、
冬から春にかけて出荷のピークを
迎える、甘くて真っ赤な一粒です。

講師



こもり ゆきお
ピエトロ 小森 幸夫シェフ

シェフ歴30年を迎えるピエトロの名物シェフ。

メニューの開発に加え、愛されキャラが光る料理教室の開催など、
多くの事業に携わっています。

最近では、Instagramでも活躍。野菜ソムリエ。

Instagramではアレンジレシピを紹介しています。

ピエトロでは、「こどもたちのイマとミライにhappyを」という

合言葉とともに、食育活動を行っています。

子供達が食体験を通じて、食の多様性や健康の大切さを学び、
野菜を好きになるきっかけ作りを目指しています。

ピエトロの
公式Instagramは
こちら！



ピエトロ